

كيف نتحرر من إدمان الوجبات السريعة؟



الوجبات السريعة الجاهزة ليست فقط أطعمة غير صحية، بل إن بعض محتوياتها قد يسبب لنا الإدمان. وإدمان هذه الوجبات يقود بالضرورة إلى زيادة كبيرة في الوزن، إضافة إلى مشاكل صحية كثيرة كالإضطرابات الهضمية والإرهاق.

في الفيلم الوثائقي الشهير الذي قام ببطولته الأميركي مورغان سبيرلوك، والذي يحمل عنوان السريعة الوجبات تناول على للمواطنة "السيد التأثير بوضوح يرى أن للمشاهد يمكن (Super Size Me) الجاهزة. ففي بداية الفيلم عندما سأل موظف أحد مطاعم الوجبات الجاهزة الشهيرة مورغان عما إذا كان يرغب في زيادة حجم وجبته، وافق هذا الأخير بحماسة، وعاد إلى سيارته والتهم شطيرة البرغر، وعلبة البطاطا المقلية وعبوة المشروب الغازي، وجميعها عملاقة. لكنه سرعان ما شعر بالغثيان، وبعد بضع دقائق، شاهدناه يتقيأ هذه الوجبة "غير السعيدة". ولكن مورغان واطب على تناول 3 وجبات سريعة يومية من المطعم نفسه، وذلك كجزء من التجربة التي استغرقت شهراً كاملاً، وتحولت إلى الفيلم الوثائقي المذكور.

ومع نهاية التجربة، سجل وزن مورغان زيادة قدرها 12 كيلوغراماً، أما حالته الصحية العامة فكانت تتدهور بسرعة. واللافت أنَّهُ كان على الرغم من ذلك يتوق إلى تناول الوجبات الغنية بالدهون نفسها، السكر والكربوهيدرات التي أضرت وتضر بصحته. ويعلق الأخصائي الأميركي في علوم التغذية الدكتور مارك هايمان، فيقول إنَّهُ مع بداية الفيلم، كان من الواضح أنَّ الطعام يسمم أجهزة مورغان الذي لم يكن يتناول من قبل هذا النوع من الوجبات إطلاقاً، وكان ينعم بصحة ممتازة. ولكن مع نهاية الفيلم نلاحظ أنَّهُ لم يكن يشعر بالإرتياح، إلا إذا تناول الوجبات نفسها وبكميات منتظمة. فقد كنا نراه نرقاً، قلقاً ومكتئباً عندما لم يكن يأكلها، وكانت تظهر عليه عوارض شبيهة بتلك الناتجة عن التوقف عن تناول مادة أدمنها.

والواقع أن حالة مورغان الموثقة كانت درامية، لدرجة جعلت العديد من خبراء التغذية يستخدمون

الفيلم اليوم، ليؤكدوا نقطة مهمة، وهي أن الوجبات الجاهزة السريعة ليست فقط غير صحية، لكنها يمكن أيضاً أن تسبب الإدمان.

- الوجبات السريعة ودفعه الإرتياح السريع:

عندما يتم ذكر الإدمان، تفكر الأغلبية العظمى من الناس في الكحول والتبغ والمخدرات. غير أن الأبحاث اليوم تشير إلى أن بعض المحتويات الموجودة في الوجبات السريعة يمكن أن تكون لها التأثيرات نفسها في مستوى الإدمان. فأبرز مكونات الوجبات السريعة مثل: البرغر، الدجاج المقلي، شطائر السمك، البوريتو، البطاطا المقلية، المشروبات الغازية والحليب المخفوق، كلها غنية جداً بالسكر، والنشويات المصنعة، والدهون المشبعة ودهون ترانس. هذا إذا تكلمنا بالطبع فقط عن المحتويات التي نعرف بوجودها. فمثل آلاف المواد المضافة إلى الأطعمة، فإن المواد المعززة للنكهة والشكل التي تضاف إلى الوجبات السريعة لم تخضع للإختبار والفحص. ويقول هايمان إن الملاحظات الدقيقة للضرر العصبي لم تدرس إلا في ما يتعلق بالقليل من المواد المضافة، مثل مادة المونوسوديوم غلوتاميت والأسبارتام، وهي مواد سامة محفزة لبعض مناطق الدماغ. وكانت دراسة نشرتها مجلة "لانسيت" الأميركية في عام 2005 قد أفادت أن هناك تأثيرات سلوكية واضحة ناتجة عن المواد المضافة إلى الأطعمة، والتي تشبه تأثيرات الإدمان.

ويقول البروفيسور ديفيد كاتز، مدير مركز يال للأبحاث الوقائية إن الوجبات السريعة، غالباً ما تكون المركبة المثالية التي تحمل عدداً كبيراً من المواد المضافة المستخدمة في صناعة المنتجات الغذائية، والتي تتميز بأقوى التأثيرات المسببة للإدمان الغذائي. فهي تحتوي على السكر، الدهون، الملح، الكربوهيدرات المكررة. ولكن القصة لا تنتهي هنا، فالإدمان الفيزيولوجي يتعزز أكثر بعوامل عدة، منها سهولة الحصول على الوجبات السريعة المتوافرة في المطاعم المنتشرة في كل مكان، وسهولة تناولها، إضافة إلى سعرها المغري، وكثرة الإعلانات التي تشيد بها. وكل ذلك يعني أننا نشعر بالحرمان إذا لم نتناولها.

وكانت دراسة حديثة أجراها الباحث الفرنسيون في جامعة بوردو على فئران المختبرات، قد أظهرت أن هذه الحيوانات تفضل تناول السكر أو الماء المحلى بالسكرين، على تناول الكوكايين إذا تمكنت من الإختيار. وأفادت دراسات أخرى أجريت على الفئران أيضاً أن تناول كميات كبيرة من الدهون يمكن أن يحفز الدماغ إلى إفراز مادة كيميائية تشجعها على تناول المزيد من الطعام، وتثنيها عن القيام بأنشطة بدنية، وأن وجبة واحدة غنية بالدهون كفيلة بإطلاق عملية إفراز هذه المادة. وتقول البروفيسورة الأميركية كاثلين ديميزونز، المتخصصة في ظاهرة التحسس تجاه السكر، إن كلاً من السكر والدهون يحفز إلى إفراز مواد كيميائية دماغية تدعى البيتا - أندورفين والدوبامين، وهي مواد يقوم بحفز إفرازها أيضاً بعض أنواع المخدرات. فوضع السكر مع الدهون هو أكثر من مجرد الجمع بين مادة وأخرى، لأن هذا المزيج يتمتع بتأثير مضاعف في الدماغ، ويقود إلى سلوك إدماني أقوى من ذلك، الذي يقود إليه تناول واحدة فقط من هاتين المادتين.

أمّا في ما يتعلق بالعوامل الطرفية، فمن المعروف أن الناس يميلون إلى إرتياد مطاعم الوجبات السريعة الجاهزة، لأنها منتشرة في معظم المناطق، وتقدّم في معظم ساعات النهار وجبات رخيصة نسبياً، وتحظى بتسويق جيد، وتتمتع بحملات إعلانية قوية تستهدف الصغار بشكل خاص. وما إن ندخل هذه المطاعم، يصعب علينا إختيار السلطات أو الأطباق الأخرى الأقل ضرراً، وذلك لأن إستنشاق رائحة السكر والأطعمة المقلية يستثير المواد الكيميائية الدماغية التي تجعلنا نشعر بالسعادة، وهي المواد نفسها التي يتم إفرازها عندما نأكل هذه الأطعمة. وبعد تناول الوجبات، يشعر الناس عادة بالإرتياح والسعادة. ولكن، بعد مرور بعض الوقت، تتدنى كثيراً مستويات الأنسولين في أجسامهم، وتنخفض معها معنوياتهم، ويتعكر مزاجهم. ونجدهم يتوقون إلى تناول الأطعمة نفسها المليئة بالسكر والدهون، ولا يشعرون بالإرتياح إلا بعد أن يأكلوها.

وتعلق ديزمیزونز قائلة إن كل شيء يبدو جميلاً حتى يتبدد تأثير الوجبة السريعة، وعندها نشعر بالنزق وباليأس وبالانزعاج حتى نتمكن من تناول وجبة سريعة ثانية. وهذه هي السمة المميزة لحالات الإدمان. فالناس يحتاجون إلى كميات إضافية من المادة التي أدمنوها، لكي يحصلوا على التأثير اللطيف المرغوب.

ويقول الخبراء إن المولعين بالوجبات الجاهزة السريعة يميلون إلى الإفراط في الأكل ليغذوا إدمانهم. كذلك فإنهم يُفرطون في الأكل لأنهم لا يحصلون على العناصر المغذية كافة التي تحتاج إليها أجسامهم، على الرغم من أنهم قد يتناولون في وجبة سريعة واحدة عدداً من الوحدات الحرارية، يفوق ذلك الذي يحتاجون إليه في يوم كامل للحفاظ على وزنهم. وتكمن المشكلة في كون المكونات الغذائية التي يأكلونها في الوجبات الجاهزة غنية جداً بالوحدات الحرارية، لكنها فقيرة في العناصر المغذية. فمعظم مكونات الوجبات السريعة الأكثر إنتشاراً، تكاد تكون خالية تماماً من العناصر المغذية النباتية مثلاً، وتميل إلى أن تكون فقيرة جداً في الألياف الغذائية القابلة للذوبان في الماء.

ونحن نعلم أنه كلما تحولت الأطعمة إلى "منتجات غذائية" واختلفت عن شكلها الأساسي، الذي نجده في المزارع والحقول والبساتين، حيث تنشأ الأطعمة الطبيعية، تصبح أفقر في القيمة الغذائية. وربما كانت المحتويات المصنعة التي تشكل ركيزة معظم الوجبات السريعة أفضل مثال لهذه الحقيقة. وتقول المتخصصة الأميركية في التغذية البروفيسورة إليزابيث بافاكا، إن عملية تقشير القمح مثلاً وتكريره وتحويله إلى دقيق أبيض، تنزع منه 22 فيتاميناً ومعدناً. وتقوم بعض الشركات بتقوية هذا الدقيق من جديد عن طريق إضافة الحديد و4 فيتامينات فقط. وهذا يعني أن الدقيق الأبيض يفتقر إلى 17 فيتاميناً ومعدناً كانت موجودة طبيعياً في القمح الكامل. وتعلق بافاكا قائلة إننا عندما نطعم الجسم كل هذه الوجبات الغنية بكميات كبيرة من السكر والدهون، من دون أن نقدم له ما يحتاج إليه من عناصر مغذية، فإن ذلك سيقود حتماً إلى تدهور في الحالة الصحية العامة، وإلى البدانة، وإلى العديد من المشاكل الصحية الأخرى واسعة الإنتشار.

- الوجبات السريعة وزيادة الوزن السريعة:

من السهل جداً أن نفهم كيف يزداد وزن الشخص المولع بالوجبات السريعة الجاهزة، والمعتاد على تناول 2240 وحدة حرارية في وجبة الغداء فقط (موجود في شطيرة من الدجاج المقرمش، عبوة كبيرة من البطاطا المقلية، وكوب كبير من مخفوق الحليب بالشوكولاتة). لكن من المهم أن نعرف أن طبيعة هذه الوحدات الحرارية، وليس عددها فقط، هي التي يجب أن تدفعنا إلى التفكير جيداً في الأمر. فوجبة الغداء المذكورة أعلاه مثلاً تحتوي على 10 غرامات من دهون ترانس، التي أظهرت الدراسات الحديثة أنها تسبب البدانة والأمراض.

وكانت الباحثة في جامعة ويك فوريسست الأميركية كايلي كافانو، قد أجرت تجربة قارنت فيها بين مجموعتين من القروء، كانت المجموعة الأولى تحصل على 8 في المئة من وحداتها الحرارية اليومية من دهون ترانس، بينما لم تكن المجموعة الثانية تتناول أي كمية من هذه الدهون. وكانت كافانو تبحث في تجربتها هذه عن تأثير دهون ترانس في صحة القلب والأوعية الدموية، غير أنها فوجئت بتأثير آخر لهذه الدهون. فقد سجلت أوزان قروء المجموعة الأولى زيادة تفوق ثلاثة أضعاف الزيادة التي تم تسجيلها لدى قروء المجموعة الثانية، وذلك على الرغم من أن المجموعتين كانتا تتناولان عدد الوحدات الحرارية نفسها يومياً. واللافت أن معظم زيادة الوزن هذه تركزت في منطقة البطن، والمعروف أن دهون البطن تُعتبر عامل خطير في مرض السكري ومرض القلب.

وتعلق كافانو قائلة إن الدرس الذي نستفيده من هذه التجربة، هو أنه لا يمكن للواحد منّا أن يتوجه إلى مطعم الوجبات السريعة، ويتناول وجبة كاملة، ويقول لنفسه إن في إمكانه أن يأكل السلطة بقية النهار ليعوض عن تأثير الوجبة السريعة التي أكلها. فإمكانية إكتسابه وزناً زائداً جراء

تناول هذه الوجبة السريعة، يفوق ذلك الذي يمكن أن ينتج عن تناول وجبة مطبوخة في المنزل من دون دهون ترانس، حتى ولو كانت تحتوي على العدد نفسه من الوحدات الحرارية.

وفي دراسة أخرى خُصصت لتأكيد الأضرار الناتجة عن المواظبة على تناول الوجبات السريعة، قام الباحثون الأمريكيون، ولمدة 20 سنة، بمتابعة عادات أكثر من 5 آلاف بالغ يتمتعون بصحة جيّدة، ويعيشون في أربع مدن أميركية مختلفة. وتبين للباحث أن تناول المتكرر للوجبات الجاهزة السريعة يرتبط بشكل مباشر بتغيُّرات في وزن الجسم وفي ظاهرة مقاومة الأنسولين، وهي ظاهرة تحذيرية من الإصابة بسكري الفئة الثانية. والواقع أن عادة تناول هذه الوجبات تُعتبر عامل خطر في هذا المجال، أكثر من نمط الحياة الخامل وشرب الكحول.

ويقول البروفيسور مارك بيريرا، أستاذ علم الأوبئة في كلية الطب في جامعة "مينيسوتا" الأميركية، إنَّ الوجبة السريعة التقليدية مصمَّمة لتستفيد من ميل الفرد الفطري إلى تناول الدهون والملح والسكر. فهذه الوجبات قد تكون لطيفة التأثير في براعم الذوق في الفم، غير أنَّها تشكل عامل خطر في ما يتعلق بالبدانة، السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

من جهة ثانية، وإضافة إلى الزيادة في دهون الجسم التي نلاحظها لدى الأشخاص، الذين يُكثرون من تناول الوجبات السريعة، فإن بعض الخبراء يعتقدون أن هؤلاء الأشخاص يكتسبون وزناً زائداً، هو وزن الماء المحتبس في أجسامهم نتيجة الإلتهابات، بسبب تحسُّسهم من محتويات هذه الوجبات. فمن دون أن يوقنوا، نجد أنَّ هؤلاء الأشخاص يعانون حالة متأخرة من التحسس تجاه بعض محتويات معظم الوجبات السريعة، مثل الذرة، القمح، الصويا، ومشتقات الحليب. وتقول المتخصصة الأميركية في التغذية البروفيسورة آن لويز جيتلمان، إنَّ هذا التحسس يخلق في الجسم ردات فعل تتمثل في احتباس الماء، للتخفيف من تأثير التفاعلات السامة. وتضيف أن هناك عوارض أخرى لهذا التحسس المتأخر تجاه محتويات الوجبات السريعة، وأبرزها التعب والمشاكل الهضمية.

- التخلص من الإدمان:

التخلص من إدمان الوجبات الجاهزة يشبه إلى حد بعيد التخلص من أشكال الإدمان الأخرى. ويقول الخبراء إنَّ أوَّل ما يتوجب القيام به هو الاعتراف بوجود مشكلة، ثمَّ وضع خطة لمواجهةها والتخلص منها. وتعتقد جيتلمان أنَّ الجسم يحتاج إلى كمية كبيرة من العناصر المغذية ليتخلص من المواد السامة الموجودة في الوجبات السريعة التي أدمنها. وهي تنصح بتخصيص أسبوع يتم خلاله تناول الكثير من الفواكه والخضار التي تعزز وظيفة الكبد، وبذور الكتان، وبعض الأطعمة الأخرى التي تعزز وظيفة القولون، والزيوت الصحية، وكمية صغيرة من اللحوم خفيفة الدهون، والكثير من الماء. ومن المهم خلال هذا الأسبوع تجنب تناول الدهون ودهون ترانس، والسكر ومواد التحلية الاصطناعية والكحول والكافيين. ثمَّ يتبع هذا الأسبوع يوم يتم خلاله إحتساء عصير الخضار والفواكه فقط، يليه 3 أيام يتم خلالها تدريجياً إعادة إدخال بقية أنواع الأطعمة في النظام الغذائي.

ويعتقد بعض الخبراء أنَّه لا يتوجب على الأشخاص المعتادين على تناول الوجبات السريعة، أن يتوقفوا بشكل مفاجئ عن تناولها، بل يجب أن يفعلوا ذلك تدريجياً. وتقتراح ديزميروز البده بتناول وجبة إفطار يومية تحتوي على حصة جيّدة من البروتينات الصحية. والمقصود من ذلك تقوية الجسم بواسطة الأطعمة الجيِّدة، والحيلولة دون الإحساس بالجوع الذي يدفعنا إلى مطاعم الوجبات السريعة.

ومن جهته يعتمد كاتز الطريقة التدريجية مع الأشخاص الذين يستشيرونه، خاصة أولئك الذين يقولون إنَّه لا يمكنهم العيش من دون الإحساس بالرضا الذي يخلقه لديهم تناول الوجبات الجاهزة السريعة. وهو يسمح لهم بتناولها، على الأقل مرحلياً، ولكنه يُعلِّمهم في المقابل كيف يرفعون من القيمة الغذائية للوجبات الصحية الأخرى التي يتناولونها خلال النهار، وذلك عن طريق الحرص على التدقيق في لائحة

محتويات المنتجات الغذائية لتجنب السكر والدهون المختبئة فيها. ومع الوقت، يمكنهم أن يعيدوا تأهيل براعم الذوق لديهم، ويتعدوا عن الوجبات السريعة التي كانوا يفضلونها.

ويؤكد كاتز أن هناك طرقاً عدة لتلبية أي توجع إلى الأكل عن طريق تناول أطعمة صحية تفيدنا. ويضيف أن براعم الذوق لدينا سريعة التأقلم والتكيف، فإن هي لم تحصل على الطعام الذي تحبه، فإنّها ستتعلم كيف تحب الطعام الذي تحصل عليه.